

# 2021 年心理委员训练营

## 心理知识大赛题库

### 一、单选题

1. 由于缺乏准备,不能驾驭或摆脱某种可怕或危险情景时所表现的情绪体验是 ( D )  
A.快乐 B.悲哀 C.愤怒 D.恐惧
2. 人在欢乐时手舞足蹈,捧腹大笑,悲痛时捶头顿足,这是 ( B )  
A. 声调表情 B.身段表情 C.面部表情 D.激情表情
3. 气质类型 ( D )  
A.有好有坏 B.都是好的 C.都是坏的 D.无好坏之分
4. 下列哪种心理属于健康心理 ( D )  
A.抑郁情绪 B.不愿与人交往  
C.经常感觉自己无能 D.遇到困难时,能积极克服困难
5. 能使学生产生良好的自我预言效应的最佳期望水平是 ( D )  
A.高水平期望 B.适当低于目前水平的期望  
C.与目前水平一致的期望 D.适当高于目前水平的期望
6. 以下属于对挫折的不良认知的是 ( D )  
A. “人只能成功不能失败,失败便意味着是弱者。”  
B. “我这件事情没有做好,别人肯定会有很多的议论。”  
C. “一个人犯了错误,一辈子都完了。”  
D.以上三个都是
7. 错觉是 ( B )  
A.对错误东西的知觉 B.与实际情况不一致的知觉  
C.错误的东西引起的知觉 D.变了形的感觉
8. "忧者见之而忧,喜者见之而喜"是 ( A ) 的表现.  
A.心境 B.激情 C.应激 D.美感
9. ( A ) 是人的活动,行为的基本动力和个性积极性的源泉.  
A.需要 B.动机 C.兴趣 D.信念
10. 下列中 ( C ) 是特殊能力  
A.记忆力 B.注意力 C.节奏感 D.思维力
11. 一个人在遇到挫折而痛苦时效仿他人获得成功的经验和方法,使自己的思想、

信仰、目标和言行更适环境的要求,从而在主观上增强自己获得成功的信念。这种心理挫折防御机制称为( A )

A.认同          B.升华          C.合理化          D.补偿

12. 心理咨询会谈中,当发现来访者前后所说内容不一致时,向他提问,以协助他弄清自己的真实感受,这种方法称之为( C )

A.澄清          B.询问          C.面质          D.倾听

13. 下列有违心理治疗一般原则的是( C )

A.良好医患关系原则          B.教育启发与发展的原则  
C.快速解决问题原则          D.保密原则

14. 根据下列描述,说出这是哪种情绪反应:因内心紧张,在一定时期内反复出现的一种痛苦的心理体验。在个体没有达到预定目的或预感到即将发生某种不幸,或者在感到孤独以及存在矛盾冲突的情况下产生的。( D )

A.嫉妒          B.愤怒          C.忧郁          D.焦虑

15. “触景生情”是( B )

A.有意回忆          B.无意回忆          C.间接回忆          D.机械回忆

16. 咨询师与来访者的咨询关系在行为方式的表现( C )

A.支配——服从          B.独立——依赖          C.平等——平等          D.主动——被动

17. 一支白色的粉笔,无论是置于明亮处还是黑暗处,人们都会把他知觉为白色粉笔,这种知觉特性属于( B )

A.整体性          B.恒常性          C.解释性          D.选择性

18. 某人失恋时用写诗来抒发心中的苦闷,最后却因此成为一名优秀的诗人,这是( C )作用。

A.反向作用          B.合理化作用          C.升华作用          D.潜抑作用

19. 下列哪些情绪会使皮肤的温度上升( B )。

A.悲伤          B.害羞          C.恐惧          D.情绪不会使皮肤温度上升

20. “富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”这表明了一个人意志品质的( D )。

A.自觉性          B.果断性          C.自制性          D.坚持性

21. 专注而主动地获取信息的过程,属于心理辅导会谈中的( C )

A.反映          B.面质          C.倾听          D.询问

22. 心理治疗的方法不包括( D )

A.精神动力学治疗          B.行为治疗          C.认知治疗          D.免疫治疗

23. 下述关于人格的描述哪一个最为准确 ( D )
- A. 人格稳定性受到性别与社会经济地位的影响
  - B. 在整个成人期, 人格在整体上会发生系统性改变
  - C. 在青春期后, 人格保持非常稳定
  - D. 成人期人格兼有稳定和变化两重特征
24. 抑郁症最常见有哪种思维障碍 ( A )
- A. 思维迟缓
  - B. 强迫观念
  - C. 强制性思维
  - D. 思维贫乏
25. 通常从心理学角度, 一般从情绪的状态, 即情绪发生的强度、速度和持续的时间将情绪分为 ( B )
- A. 激情、情境和应激
  - B. 激情、心境和应激
  - C. 激情、心境和情境
  - D. 情境、心境和应激
26. 判断一种行为是属于正常还是变态, 首先必须考虑以下哪个要素 ( D )
- A. 家庭
  - B. 职业
  - C. 信仰
  - D. 文化
27. 一个人总是反复检查是否锁了门或不停的洗手, 这属于下面哪一种心理障碍 ( D )
- A. 恐怖症
  - B. 一般性焦虑障碍
  - C. 抑郁症
  - D. 强迫症
28. 在心理治疗中, 病人对心理医生产生的情绪依恋被称为 ( D )
- A. 自由联想
  - B. 显相联想
  - C. 阻抗
  - D. 移情
29. 当你身边大多数人选择某种东西时, 你常不自觉地做出相同的行为, 这一心理现象称作 ( C )
- A. 刻板印象
  - B. 社会吸引
  - C. 从众
  - D. 服从
30. 考试焦虑主要属于 ( A ) 方面的问题。
- A. 情绪
  - B. 气质
  - C. 性格
  - D. 行为
31. 在下列影响人际关系相似性的因素中, 对人际关系影响最大的是 ( D )
- A. 兴趣
  - B. 性格
  - C. 知识水准
  - D. 价值观念
32. 以下这段对话最可能出现在哪种心理咨询或治疗中? ( C )
- 来访者: 别人都看着我。
- 咨询者: 是否别人都不干自己的事情了, 都围着你看?

来访者：没有。

咨询者：要不要在身上贴张纸，写上“不要看我”？

来访者：那人家都要来看我了！

咨询者：那原来你说的别人都在看你是否是真的呢？

来访者：……是我头脑中想象的……

……

A.精神分析治疗

B.来访者中心咨询

C.理性情绪治疗

D.森田疗法

33. “走极端、以偏概全、消极思维、敏感多疑、自卑心理、自罪自责、自我评价过低”主要描述是(A)

A.抑郁症

B.自负

C.躁狂症

D.强迫症

34. 人的气质可以分为四种基本类型，即粘液质、抑郁质、多血质以及(D)

A.独立质

B.严谨型

C.兴奋型

D.胆汁质

35. 有的学生在上课时讲悄悄话,做小动作,这是 ( C )

A.注意的转移

B.注意的分配

C.注意的分散

D.注意的起伏

36. 学校增进心理健康的主要途径和方法是(A)

A.心理健康教育

B.进行大规模问卷调查

C.心理咨询

D.心理治疗

37. 关于“情绪”不对的说法是 ( A )

A、只有人才能产生

B、情绪的产生与生理需要有关

C、情绪具有较大的情景性和冲动性

D、情绪产生多伴有心理，行为上的变化

38. “入芝兰之室，久而不闻其香”描述的是(A)

A.适应现象

B.听觉适应

C.嗅觉刺激

D.味觉刺激

39. 一般来说，在心理咨询的各种形式中，最主要而且最有效的方法是(B)

A.电话咨询

B.面对面

C.书信咨询

D.互联网咨询

40. 人在危险紧急意外事件出现时表现出高度紧张的情绪化称为(D)

A.激情

B.心境

C.激越

D.应激

41. 对心理健康状态破坏的解释，行为主义强调(B)

- A.幼年遭受的挫折      B.环境的不良作用  
C.潜能发挥受限      D.错误的认知
42. 按照咨询心理学的观点，大部分心理问题来源于：（ C ）  
A 家庭内部      B 社会环境  
C 自身的内部冲突      D 人际关系的处理
43. 人本主义心理学是心理学理论流派的第三势力.它的基本理论核心是(A)  
A.自我实现      B.生理需要  
C.安全需要      D.社交需要
44. 在人的社会性需要获得满足的情况下产生的体验是（ B ）  
A.情绪      B.情感  
C.态度      D.需要
45. 情感是在人的（ A ）中产生的。  
A.认识过程      B.意志过程  
C.个性倾向性      D.个性
46. 下列特征不属于神经衰弱者的表现（ D ）  
A 容易疲劳      B 自我压迫  
C 睡眠障碍      D 缺乏生活兴趣
47. 强而灵活性高的高级神经活动类型是(A)  
A.活泼型      B.安静型  
C.兴奋型      D.抑制型
48. “悲喜交加”，“百感交集”是人的情绪和情感的（ A ）的表现。  
A. 复杂性和矛盾性      B. 稳定性  
C. 可变性      D. 生理性
49. 强迫观念指的是(C)  
A、在意识中占主导地位的错误观念  
B、外部强加于自己的错误观念  
C、头脑中反复出现，但又难以摆脱的固定观念  
D、在病理基础上产生的歪曲信念
50. 一种较微弱而持续的情感状态叫(D)  
A.情绪      B.激情  
C.应激      D.心境
51. 如果你对以前一个同学对你的谩骂时的愤怒的心情，一直记到现在。请问这种记忆的名称叫做：（ C ）  
A.形象记忆      B.逻辑记忆

C.情绪记忆                      D.运动记忆

52. 某学生活泼、好动、乐观、灵活，喜欢交朋友，爱好广泛，稳定性差，缺少毅力，见异思迁。他的气质类型属于(A)
- A.多血质                      B.胆汁质  
C.粘液质                      D.抑郁质
53. 每个人“都有向着健康和积极意志、向着成长的冲动或向着人的潜能自我实现的冲动”。这是哪一个学派的基本理论（ C ）
- A.精神分析学派              B.行为学派  
C.人本主义学派              D.认知学派
54. 某生学习成绩较差，却经常在同学面前炫耀自己的父亲是××级干部，以求得心理满足。这是采用了(B)这种心理防御机制的表现。
- A.升华                      B.补偿                      C.退行                      D.转移
55. 下述关于精神分裂症发病期的描述哪一个是最为准确的？( C )
- A.当该病出现于年龄较大的人中症状会更严重一些  
B.发病的高峰期在中年或成年后期（45岁以后）  
C.常常出现于青春期或成年人早期  
D.在各个年龄组出现的概率均等
56. 精神分析学派的基本观点是(D)
- A.人人都有自我实现的愿望  
B.行为和情感障碍与适应不良性认知有关  
C.所有的行为和情感都是学习得来的  
D.“冰山”下潜意识决定一切行为
57. 儿童做了好事之后，老师及时给予表扬，这在行为主义中被称为(D)
- A.反映                      B.刺激  
C.联结                      D.强化
58. 易受外界的影响而出现情绪波动，或极度高兴或伤心流泪，这一情绪表现叫：( C )
- A.焦虑                      B.恐惧  
C.情感脆弱                      D.情绪低落
59. 下列哪一种治疗中最强调角色扮演（ A ）
- A.心理剧                      B.意识训练  
C.家庭治疗                      D.交朋友
60. 我们曾经去过北京的天安门广场，看过天安门之后，至今在头脑中还能浮现出天安门城楼的形象，这是(C)
- A.运动表象                      B.一般表象  
C.记忆表象                      D.想象表象



71. “以小人之心，度君子之腹”是以下哪种挫折防卫机制的表现？（ B ）  
A.转移 B.投射 C.反向 D.合理化
72. 在新年的第一天里，若是说了不吉利的话，就吐口水或用说句吉利话。这其实就反映了下列哪种调节机制（ D ）  
A.升华 B.反向形成 C.合理化 D.抵消
73. 以下各种情况中属于过度补偿的是（ C ）  
A.儿童在作业时遇到困难时，常说：“我要学习解放军叔叔”，从而有力量和信心把作业坚持下去，直到成功。  
B.一个孩子被妈妈打后，满腔愤怒，难以回敬，转而踢倒身边板凳，把对妈妈的怒气转移到身边的物体上(如“替罪羊”)  
C.有些口吃者可成功地变成一位说话流利的演说家  
D.对儿童的躯体虐待可说成是“玉不琢不成器，树不伐不成材”、“打是疼骂是爱”。
74. 1917年，——（ D ）在中国首次建立了心理学实验室。  
A. 清华大学 B.北京师范大学 C.东北师范大学 D.北京大学
75. 当个体接受一个小的要求后，为保持形象的一致，他更可能接受一项重大的，更不合意的要求，这叫做（ A ）  
A. “登门槛”效应 B. 低球技术 C. 门面效应 D.并非全部的策略
76. 澳大利亚某牧场上狼群出没，经常吞噬牧民的羊。牧民于是求助政府和军队将狼群赶尽杀绝。狼没有了，羊的数量大增，牧民们非常高兴，认为预期的设想实现了。可是，若干年以后，却发现羊的繁殖能力大大下降，羊的数量锐减且体弱多病，羊毛的质量也大不如从前。牧民这才明白，失去了天敌，羊的生存和繁殖基因也退化了。于是，牧民又请求政府再引进野狼，狼回到草原，羊的数量又开始增加。这个现象反映了一种什么样的社会效应呢？  
（ C ）  
A. 霍桑效应 B. 马太效应 C. 鲶鱼效应 D. 格马利翁效应
77. 两个水果摊卖的水果，价格和质量一样，一家门前没有人，而另一家挤满了人，此时一人来买水果，看见这两个水果摊，他没多想也挤进了人多的那个摊子前。请问这是一种什么心理现象。（ C ）  
A.社会助长 B.社会惰化 C.从众 D.晕轮效应
78. 当你肚子很饿的时候，有人给你拿来一笼包子，那你一定感觉吃第一个包子的感觉是最好的，吃的越多，单个包子给你带来的满足感就越小，直到你吃撑了，那其它的包子已经起不到任何效用了。这就是一个典型的（ C ）效应  
A. 皮格马利翁效应 B. 马太效应  
C. 边际效应 D. 霍桑效应
79. 在马斯洛的需要层次理论中形容能够充分发挥自己潜能，并发现自我满足的方式等方面的需要被称为（ C ）



A. 审美需要          B. 安全需要          C. 自我实现需要          D. 尊重需要

80. 甲乙丙三人患有不同程度的记忆减退。甲说：“我的记性很差，几年前的事情都不记得了。”乙说：“我的记性也不好，几天前的事情都记不起来了。”丙听后一拍桌子，大声说：“你们都什么记性啊？刚才谁拍桌子了？”他们中谁病的最重——（ C ）

A. 甲          B. 乙          C. 丙          D. 差不多

81. 下列哪项不属于严重精神障碍（ A ）

A、癔症性精神障碍          B、精神分裂症  
C、分裂情感障碍          D、偏执性精神病

82. 对需要住院治疗的诊断结论有异议？（ B ）

A、不可以要求再次诊断和鉴定          B、可以要求再次诊断和鉴定  
C、由卫生部门裁定是否可以再诊断和鉴定

83. 下列哪一种对象，需要留院观察？（ B ）

A、严重精神障碍者          B、疑似精神障碍者并有自杀者  
C、抑郁发作有自杀者

84. 以下哪项正确的：（ B ）

A、不得违背本人意志进行确定其是否患有精神障碍的医学检查  
B、除法律另有规定外，不得违背本人意志进行确定其是否患有精神障碍的医学检查  
C、除法律另有规定外，可以违背本人意志进行确定其是否患有精神障碍的医学检查

85. 心理咨询师\_\_\_\_\_精神障碍。（ C ）

A、可以治疗          B、某些情况下，可以治疗          C、不可以治疗

86. \_\_\_\_\_都是监护人。（ B ）

A、配偶、子女、父母、兄弟姐妹、儿媳（女婿）  
B、配偶、子女、父母、兄弟姐妹、（外）祖父母  
C、配偶、子女、父母、儿媳（女婿）、（外）祖父母

87. 下列哪些疾病状态属于非自愿住院的？（ A ）

A、严重精神障碍、有危害他人危险  
B、重性精神病、拒绝服药  
C、既往诊断精神病、现有毁物行为

91. 诗句“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香。”启示我们要（ C ）

①通过自己的外在体征认识自己   ②欣赏自己的优点   ③接受自己的不足   ④客观的评价自己

- A. ①②③④ B. ①③④ C. ②③④ D. ②③
- 人们常说的“眼不见为净”，是下列哪种防卫机制的表现？（ D ）
- A. 转移作用 B. 幻想作用 C. 投射作用 D. 否认作用
92. “近水楼台先得月”，在人际交往中属于（ C ）因素。
- A. 个人特质 B. 类似 C. 情境 D. 互补
93. “江山易改，秉性难移”，这里的“秉性”是指人格说的。体现了人格的（ C ）
- A. 独特性 B. 统合性 C. 稳定性 D. 功能性
94. 阅读鲁迅的小说《阿 Q 正传》时，头脑中形成“阿 Q 形象”的过程称为（ A ）
- A. 再造想象 B. 创造想象 C. 无意想象 D. 想象表象
95. 张九龄的《望月怀远》 海上生明月，天涯共此时。 情人怨遥夜，竟夕起相思。 灭烛怜光满，披衣觉露滋。不堪盈手赠，还寝梦佳期 。这首诗中诗人触景生情、睹物思人属于（ D ）复述策略
- A. 及时复习 B. 试图回忆  
C. 随时随地复习 D. 利用情境和心境的相似性提高复述效果
96. “知恩图报”、“善有善报”是（ B ）表现
- A. 社会价值观 B. 回报规范 C. 社会责任规范 D. 伦理道德
97. “日省其身，有则改之，无则加勉。”是说要（ B ）
- A. 反省 B. 自省 C. 外省 D. 内省
98. 传统自尊文化水平主要涉及到自我评价和（ A ）。
- A. 外界评价 B. 传统评价 C. 客观评价 D. 主观评价
99. 坦率热情，精力旺盛，容易冲动，脾气暴躁；思维敏捷，但准确性差；情感外露，但持续时间不长。这类人属于\_\_\_\_\_ 气质类型。（ C ）
- A. 抑郁症 B. 多血质  
C. 胆汁质 D. 粘液质
100. 我国最早出台《精神卫生条例》的城市是（ A ）。
- A. 上海 B. 北京 C. 武汉 D. 深圳

## 二、多选题

1. 社交恐怖症表现为（ ABCD ）
- A. 社交场合极度焦虑 B. 害怕当众发言权 C. 害怕当众表演  
D. 极不自然

2. 交往的心理健康原则主要有（ ABCD ）  
A.真诚          B.尊重          C.宽容          D.互利
3. 大学生增进心理健康的途径和方法有（ ABC ）  
A.学习心理卫生知识          B.养成良好的生活习惯  
C.排解疏泄不良情绪          D.一切以自我为中心
4. 新生入校，独立是第一关，独立应该从哪些小事做起？（ ABCD ）  
A.整理好自己的领地          B.规划好自己的时间  
C.熟悉周围的环境          D.初步建立社交圈子
5. 良好的人际关系是心理健康的重要标志，人际关系这一动态过程表现出的特点有（ ACD ）  
A.双主体性          B.发展性          C.双向性          D.相互认知性
6. 下列属于青春期心理的矛盾性的有（ABC）  
A. 独立性和依赖性的矛盾      B. 成人感与幼稚感的矛盾  
C. 开放性与封闭性的矛盾      D. 自我完整对失望的矛盾
7. 造成学生学习问题的可能原因有：（ABCD）  
A、学习习惯和方法不良      B、学习动力缺失  
C、学业压力和考试焦虑      D、亲子关系问题
8. 根据强度和持续时间分，人的情绪状态可分为（ABD）  
A、心境      B、激情      C、冲动      D、应激
9. 下列哪几个属于异常心理问题（ACD）  
A、抑郁症      B、失眠症      C、强迫症      D、恐惧症
10. “凡事预则立，不预则废”，目标对于每一个人来说都是非常重要的。职业生涯规划的一般期限一般划分为（ACD）  
A、短期规划      B、人生目标      C、中期规划      D、长期规划。
11. 学习疲劳过程中易产生的不良情绪有：（ABD）  
A、忧郁          B、厌烦          C、亢奋          D、易怒
12. 大学生常见的焦虑有哪三种（ABD）。  
A、自我形象的焦虑      B、学习焦虑          C、情绪焦虑          D、情感焦虑
13. 某人在情感方面受了极大的委屈，意图发泄心中的不快，合适的方法有（ABD）  
A、向好朋友倾诉      B、大哭一场          C、砸东西          D、做运动
14. 下面关于友谊和爱情的说法，正确的有（ABCD）  
A、爱情关系中，有更多的占有      B、爱情关系中，双方有更严格的行为标准

C、友谊的社会规范约束力较小 D、与情侣相比，朋友共度自由的时间较少

15. 心理咨询的内容有 (AB)
- A、情绪调节问题 B、心理教育与发展问题 C、严重的神经症病人  
D、处于症状期的没有自知力和求助欲望的精神疾病患者
16. 下列关于心理咨询和心理治疗的说法，正确的有 (CD)
- A、心理咨询是规范化、标准化的  
B、心理治疗是不太规范、不太标准化的  
C、心理咨询是协助解决问题  
D、心理治疗是问题的矫治
17. 下面描述了几种同学们做心理咨询的动机，其中不合理的有 (BCD)
- A、为了调整自己的某些状态 B、为了预测命运  
C、为了把咨询室当作避难所 D、为了向咨询师证明自己比咨询师更聪明
18. 通过心理咨询，可以 (ABD)
- A、更好的认识自己 B、减轻心理压力  
C、以后不会再有心理困扰 D、改善适应能力
19. 在心理咨询前，咨询者 (即来做心理咨询的同学) 必须做好的准备有 (ABD)
- A、咨询者本人要有心理咨询的愿望  
B、咨询者勿急于追求效果，欲速则不达  
C、咨询者最好有自助意识  
D、咨询者不必担心谈话的内容外露
20. 当前的大学生作为一个特殊的社会群体，有着自身鲜明的心理特点，大学生情绪的特点主要有 (ABCD)
- A、情绪活动趋于丰富 B、情绪的冲动性  
C、情绪的双极性、摇摆性 D、情绪的压抑性
21. 神经衰弱的症状包括 (ACD)
- A、易烦恼，易激惹 B、注意力过于集中  
C、多梦易醒 D、对声，光，噪音敏感
22. 心理咨询师应该遵循的中立性态度，指的是(AD)
- A、保持客观中立的立场  
B、对于求助者的个性特点要有明确评价  
C、以确切价值取向来判断是非曲直  
D、对求助者的情况进行客观的分析
23. 人类性的生物因素的概念，指的是人类的性(ACD)的特点
- A、有遗传特性  
B、是一种随机生理过程

- C、受到中枢神经系统影响  
D、生物因素是人类性活动的基础
24. 你认为“大一综合征”（即大一学生产生的空虚，焦虑，失眠等症状）产生的主要诱因有哪些？（ ABC ）  
A、理想与现实的落差      B、对新环境的适应力弱  
C、优势地位的丧失      D、生活过度挥霍而产生罪恶感
25. 学校心理辅导的内容包括( ACD )。  
A、学习辅导  
B、心理救助  
C、生活辅导  
D、职业辅导
26. 目前大学生的心理健康干预最主要的形式包括（ ABCD ）  
A、个别心理咨询      B、团体心理咨询  
C、心理健康教学      D、心理训练活动
27. 下列哪些陈述符合青少年的心理特点？（ ABC ）  
A、精力旺盛      B、感情丰富  
C、渴望独立      D、认识能力高，看问题全面
28. 你认为以下哪种情况属于心理紧张的征兆？（ABD ）  
A、食欲过盛      B、颈背肌肉紧张  
C、学习力不从心      D、注意力难以集中
29. 心理健康教育的内容( ABCDE )  
A、智力发展的教育      B、非智力因素的培养      C、环境适应教育  
D、人际关系和谐教育      E、人格健康教育
30. 大学生意志品质的特点有(ABCDE )  
A、自觉性      B、独立性      C、果断性      D、自制力      E、坚持性
31. 以下这些表现，不属于心理健康在社会交往中的表现的有 (ABD )  
A、经常与素不相识的人十分热情地交谈，表现为十分兴奋的状态  
B、对同事、好友无缘无故地表现为冷漠、漠不关心  
C、有自己喜欢与不喜欢的人  
D、接触异性时经常表现为紧张的情绪
32. 关于影响人际吸引的因素正确的 （ ABC ）  
A、接近性      B、相似性      C、外貌      D、自尊

33. 下列能够提高抗挫折能力的是 (BCD )  
A、避免类似情境      B、总结经验教训  
C、调节抱负水平      D、建立和谐的人际关系
34. 强迫症的两个体现是 ( CD )  
A、强迫意向    B、强迫事物    C、强迫观念    D、强迫动作
35. 大一学生的主要心理困扰有 ( ABCD )  
A、失落心理    B、防范心理    C、困惑心理    D、自卑心理
36. 受挫后的心理反应有 ( ABCD )  
A、攻击      B、焦虑      C、冷漠      D、固执
37. 下列哪些方式有助于培养健康情绪。(ABCD )  
A、幽默      B、激励自我      C、心态积极      D、宽容
38. 嫉妒心理具有以下哪几种特点。(ABCD )  
A、潜在性      B、普遍性      C、临近性      D、排他性
39. 下列哪些行为有利于调适社交恐惧心理。(ABCD )  
A、正确认识自己，增加自信      B、分析恐惧心理产生的原因  
C、进行积极的自我暗示      D、改善个性中的不良反应
40. 自卑感的形成受以下哪些因素的影响。( ABCD )  
A、家庭      B、心理健康状况      C、学习环境      D、先天遗传素质
41. 破坏心理健康的原因是 ( BCD )  
A、出乎意料的事情发生      B、外界强大压力  
C、个体社会支持不良      D、超越个体中介系统的应付能力
42. 联合国世界卫生组织 (WTO) 对健康的最新定义为: (ABCD )  
A、身体健康    B、心理健康    C、社会适应良好    D、道德健康
43. 针对大学生意志脆弱型缺陷的心理训练方法 ( ABCD )  
A、体育训练法      B、自信与恒心训练法  
C、心理稳定训练法    D 成功与失败交替训练法
44. 下列哪几项属于的大学生情感障碍的表现(ABC)  
A、焦虑状态      B、病理性激情      C、情感倒错      D、伤心时哭泣释放
45. 摆脱抑郁心理情绪的方法(BCD )  
A、隔绝外界，自我反思      B、不为自己找借口  
C、分散注意力      D、向亲友述说

46. 李珊情绪低落，需要心理咨询，你认为心理咨询师有什么要求(ACD )  
A、凝神倾听            B、以教训口吻给予建议  
C、保持耐性            D、全面收集来访者情况
47. 试判断下列选项属于消极情绪的有(BC )  
A、我对事物像往常一样满意    B、回首过去我看到的是许多失败  
C、又下雨了，真烦人            D、我感觉我并不比别人差
48. 大学生进入新环境要培养一定社交能力，心理学上的社交训练法 ( ABC)  
A、集体演讲训练法            B、情景训练法  
C、角色扮演训练法            D、自己看书训练法
49. 大学生新生活适应不良类型有(ABC)  
A、压力型不适    B、习惯型不适    C、情感型不适    D、竞争型不适
50. 心理健康按其健康程度可分为哪几种状态 (ABD )  
A、常态    B、偏态    C、失态    D、变态
51. 下面哪些是属于内心冲突。( ABCD )  
A、双趋冲突    B、趋避冲突    C、双避冲突    D、双重趋避冲突
52. 下面哪些构成压力? ( ABC )  
A、力不从心    B、沉重的工作    C、父母的责骂    D、打游戏
53. 强迫动作表现为 ( ABD )  
A、感到痛苦，却无法摆脱            B、无奈地反复做同一件事  
C、精神分裂            D、强迫洗手，强迫检查
54. 抑郁症的表现有(AB)  
A、孤僻离群            B、沉默寡言  
C、敏感好动            D、精力充沛，心境变化剧烈症
55. 心理健康教育对于大学生教育十分重要，心理健康教育是什么? ( ABC )  
A、教育者有目的，有计划，有组织地对受教育者普及心理学知识  
B、教育者引导受教育者提高认识自我心理状态，自觉进行心理健康调适的能力  
C、心理健康教育能使受教育者自觉进行心理健康调适，保持身心健康发展  
D、心理健康教育是短期的学习，其目标是帮助大学生追求一种人生更积极的境界
56. 大学生心理健康的标准包含以下哪几个? (CDE )  
A、有理想，有抱负，为达目的不择手段  
B、感情健康稳定，自我调节较弱  
C、心胸宽广，能容己、容人、容事  
D、热爱生活，相信自己，也相信他人和未来

E、对社会发展变化反应灵敏

59. 同理心 (Empathy), 又叫做 (ABD)

A. 换位思考 B. 神入 C. 共鸣 D. 共情

60. 精神障碍的防治, 一定要做到三早是 (ACD)

A. 早发现 B. 早评估 C. 早诊断 D. 早治疗

### 三、填空题

1. 心理咨询师于来访者保持正常的社交距离, 最适合的距离是 1.5m 左右。
2. 心理学历史上, 精神分析学派的创始人是 弗洛伊德, 行为学创始人 华生, 认知学派创始人 贝克, 人本主义学派创始人 马斯洛。
3. 心理学研究的基本任务是: 描述和测量、解释和说明、预测和控制。
4. 奥苏伯尔认为学生的学习主要是 有意义 的接受学习。
5. 心理危机简明干预方案 QPR 分别代表 提问、劝说、转介。
6. 弗洛伊德将人格划分为三部分, 分别为 本我、自我和超我。
7. 目前我国的死亡率最高的三大疾病是心血管、脑血管、病毒性肿瘤, 这三者与 不良的心理社会因素 密切相关。
8. 当个体对自己作负向评价即过低的评价自己时, 就产生了 自卑感。
9. 在行为改变的角色扮演中, 一种常见的形式是 表演心理剧, 另一种形式是 固定角色扮演。
10. 一个人因看到的榜样的行为受到强化称为 替代强化。
11. 联合国世界卫生组织: 一个人只有在 躯体、心理、社会适应 和 道德 四个方面都健康, 才算是完全健康。
12. 想象具有和两大特点 形象性 和 新颖性。
13. 精神卫生工作实行 预防为主 方针, 坚持 预防, 治疗和康复相结合 原则。
14. 《精神卫生法》在全国正式执行的时间 2013年5月1日。



15. 1991年，尼泊尔提交了第一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。
16. 精神障碍的住院治疗实行自愿原则。
17. 对管理的重性精神疾病患者每年至少随访4次。
18. 精神病人的随访包括预约患者到门诊就诊、电话追踪、家庭访视等方式。
19. 精神障碍的疾病总负担在各类疾病负担中是占第一位。
20. 《精神卫生法》从人、财、物三个方面加强了精神障碍预防、治疗和康复服务能力建设和保障。
21. 从事精神障碍诊断、治疗的专科医疗机构还应当配备从事心理治疗的人员。
22. 精神障碍的诊断应当由精神科执业医师做出。
23. 最常见的幻觉是幻听。
24. 个性中最重要、最核心的组成部分是性格。
25. 心理咨询时，在讲话上，最常见的阻抗表现形式是沉默。
26. 吃不着的葡萄是酸的，得不到的东西是不好的，这种心理防御方法被称为合理化。
27. 艾森克的三因素人格理论是内外倾、神经质、精神质。
28. 心理学的英文名称是psychology。
29. 惊恐发作时最常见的症状是濒死感。
30. 提出操作条件反射的是斯金纳。
31. “世界精神卫生日”是在每年的什么时候10月10日。
32. 中国于1980年加入国际心理学联合会。
33. 艾宾浩斯遗忘曲线表明，遗忘进程是先快后慢。

34. \_\_\_各级区精神卫生中心\_\_\_ 是上海市精神残疾鉴定医院。
35. “鱼和熊掌不可兼得”,这句话描述的是\_\_\_趋向—趋向型\_\_\_冲突

#### 四、判断题

1. 快乐、愤怒、悲哀和恐惧是人类基本的情绪。(√)
2. 目标是你追求的、实实在在能达到的结果,合理的目标和计划能帮助你实现自己的梦想。(√)
3. 一个想自杀的人开始表现慷慨和分享个人财产,表明这个人有好转和恢复的迹象。(×)
4. 弗洛伊德认为人有生的本能,也有死的本能。(√)
5. 人的情绪来自人所遭遇的事情本身。(×)
6. 态度形成的三个阶段是: 服从 同化 内化。(√)
7. 危机干预是指国外常用于自杀患者和自杀企图者的一种有效的心理社会干预方法(√)
8. 态度是一种稳定的心理倾向,但又不是一成不变的。(√)
9. 当刺激事件打破了有机体现有的平衡或超过了个体的能力所及,个体就会感受到压力(√)
10. 恋爱失败了,而用功学习,用好成绩来补偿失恋的痛苦,可谓“失之东隅,收之桑榆”这是一种积极的心理防御。(√)
11. 心理问题是指所有各种心理及行为异常的情形,心理的“正常”与“异常”之间并没有明确的和绝对的界限,而是一种连续状态的两个极端,心理问题是普遍存在的,只是程度不同而已。(√)
12. 每个人晚上都会做梦,梦是一个人正常的心理现象。(√)
13. 一般来说,男性的数学与空间知觉能力优于女性。(√)
14. 对某个人有好感后,就会很难感觉到他的缺点存在,就像有一种光环在围绕着他,这种心理就是光环效应。“情人眼里出西施”属于光环效应。(√)
15. 小明特别恐惧狗,每当看到狗或听到狗叫时就会做出回避性动作。因此,恐惧对自己来说是一种保护机制。(√)
16. 近几年中国农村自杀率高于城市。(√)
17. 自杀死亡率最高的两个年龄段是 20-35 和 60 以上。(√)
18. 男女同学的交往,有助于大学生学会如何与异性交往,加深对另一半的了解,从而为今后成功地进入社会打下良好的基础。(√)

19. 心理健康状态是静止的，固定不变的。(×)
20. “地上本没有路，走的人多了，也便成了路”这个观点蕴含了社会心理学中的从众现象。(√)
21. 明明小学时的一次作文得到老师表扬，以后语文老师常常鼓励他写出更好的文章，明明现在成了某报社的主编。这说明了权威人物的积极暗示对个人成长起重要作用。(√)
22. 高度烦躁不安的人不适宜完成智力性工作，因为他们处于低自我评价中。(√)
23. 所有的模仿行为都是天生的。(×)
24. 动机越强越有利于解决问题。(×)
25. 班级中的非正式群体对班集体是有害的。(×)
26. “一好百好”，“一坏百坏”，这种社会认知效应称为晕轮效应。(√)
27. 幻想常使人想入非非，因此应避免学生产生幻想。(×)
28. 箱庭疗法是治疗者旁观来访者使用各种小玩具在沙箱中进行自我表现的一种心理治疗方法，国内又称其为沙盘疗法或沙箱疗法。(√)
29. 用观察法进行心理学研究时，一旦有观察机会，观察时间应尽可能长。(×)
30. 人本主义心理学主张以任何人为研究对象，强调人的价值、本性和尊严。(×)
31. 强、平衡、不灵活是高级神经活动类型的抑郁症。(×)
32. 弗洛伊德的精神分析理论中，前意识和潜意识为同一概念。(×)
33. 马斯洛的需要层次理论中，自我实现为最高需要层次。(√)
34. “以人为中心”和人本主义为同一心理学流派。(√)
35. 气质是有好坏之分的。(×)
36. 婴儿对人微笑都是没有选择性的。(×)
37. 艾利丝提出了合理情绪疗法(ABC理论)。(√)
38. 心理学作为一门独立的，科学性学科，其创始人为冯特。(√)
39. 心理咨询在任何情况下，对来访者的个人资料都一定要保密。(×)
40. 心理咨询又名心理治疗。(×)
41. 弗洛伊德认为人有生的本能，但没有死的本能。(×)
42. 对他人的第一印象一旦形成，就不会再改变。(×)
43. 并非每个人都容易被催眠。(√)
44. 美国心理学家华生创立了行为主义心理学派,它的特点是强调现实和客观研

究。 (√)

45. 由于心理、生理特点，大学生容易发怒，最好的处理方式是压抑怒气。 (×)
46. 长期的高焦虑可能会引起高血压,胃溃疡 (√)
47. 催眠中人处于睡眠状态 (×)
48. 第一个心理学实验室是德国心理学家费希纳于 1879 年建立的，并使心理学成为一门独立的学科。 (×)
49. 恐怖症 (Phobia,phobic neurosis) 是以恐怖症状为主要临床相的一种神经症。 (√)
50. 很多人都有过入睡困难、睡眠不好的经历，这种现在通常称为失眠。 (√)
51. 催眠技术就是一种使人睡着，然后控制他人的技术 (×)
52. 催眠，对平时无法控制的潜意识领域很有帮助，五官感觉会变得敏锐，集中力记忆力、学习力也会增加好几倍。 (√)
53. 弗洛伊德把人格结构分为本我、自我、超我三个层次，其中超我遵循快乐原则。(×)
54. 神经病是一种可以直接致命的病。 (×)
55. 咨询师和来访者成为朋友能更好地解决来访者的问题。 (×)
56. 在咨询过程中，咨询师要经常给来访者提一些建议，以更好地帮助来访者。 (×)
57. 咨询师要避免与来访者讨论能使来访者焦虑不安的问题。 (×)
58. 由于在催眠状态下，患者能顺从治疗者的指令，所起的效果要比在意识清晰状态下的暗示更为理想。 (√)
59. 心理咨询主要针对的是不正常人 (×)
60. 保密原则是心理咨询中最重要的原则 (√)
61. 满灌疗法和系统脱敏都属于一种行为疗法。 (√)
62. 明尼苏达多项人格调查表主要适用于 16 岁以上、具有小学文化及以上文化程度的人。(√)
63. 某人到精神科对医生说：“医生，我有精神病，我病得不轻，怎么办呀？”表示他确实病得不轻。 (×)
64. 非自愿入院等于强制医疗。 (×)
65. 禁止利用约束、隔离等保护性医疗措施惩罚精神障碍患者。 (√)
66. 精神疾病是可以预防和治疗的。 (√)
67. 患者在出现伤害自身、危害他人安全时就可以实施保护性医疗措施。

(×)

68. 精神卫生宣传教育工作的主要内容是：使广大人民群众懂得常见精神疾病的预防知识，和使用抗精神药物的注意事项。 (√)
69. 心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。 (√)

(以上题目有部分来自网络，仅供本次大赛参考使用)

上海理工大学

上海市杨浦区精神卫生中心

杨浦区高校学生心理健康教育“医教结合”试点项目组